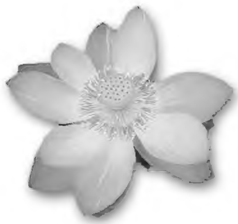


พระธรรมเทศนา โดย
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช
สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

ครั้งที่ ๒๑ ณ ศาลาลุงชิน
วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑

เจริญพรโยมทั้งหลาย หลวงพ่อมาเทศน์ที่นี่ก็ ๒๐ กว่าครั้งแล้ว ไม่รู้จะเทศน์อะไรแล้ว เพราะครูบาอาจารย์เคยสอนธรรมะหลวงพ่อมานิดเดียว อย่างหลวงปู่เทสก์ท่านก็บอก "ธรรมะมันของเก่า" เพราะฉะนั้นเทศน์ก็มีแต่เรื่องของเก่า กิเลสก็ของเก่า โลภ โกรธ หลง เคยโลภ โกรธ หลง มากี่ยุคกี่สมัย มาเดี๋ยวนี้มันก็ยังโลภ โกรธ หลง อยู่เหมือนเดิมนั่นแหละ กิเลสก็ของเก่า ธรรมะก็ของเก่า เพราะฉะนั้น ฟังก็จะฟังแต่เรื่องเก่าๆ จริงๆ ธรรมะมีมากมาย ยากที่จะเรียนให้ทั่วถึง ไม่มีสาวกองค์ใด กระทั่งพระสารีบุตร ที่จะสามารถรู้ทั่วถึงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนทั้งหมด ความรู้ของพระพุทธเจ้ามีมาก ทีนี้สาวกมีความรู้ไม่มาก ขนาดความรู้ที่ไม่มาก ก็ยังมากอยู่ดีแหละ อย่างธรรมะที่เราต้องศึกษานี่ เยอะแยะไปหมดเลย ธรรมะฝ่ายชั่วๆ อกุศลกรรมบท ๑๐ อย่าง กว่าจะละได้หมดก็ไม่ใช่ง่าย ธรรมะฝ่ายดีๆ ก็อีกเยอะแยะเลย อย่างฝ่ายดีๆ มีตั้งมากมาย ตั้งแต่หมวดที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ ขึ้นไป จนหมวดเกิน ๑๐ มีธรรมะดีๆ ที่ต้องปฏิบัติเยอะแยะเลย

อย่างหมวดที่ ๑ "โยนิโสมนสิการ" กว่าจะมีโยนิโสมนสิการ ก็ต้องฟังธรรมะ ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าจนใจเข้าใจหลักที่ท่านสอน เวลาเราจะพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันถึงจะแยบคาย ธรรมะ หมวดที่ ๒ ที่เราต้องเรียนอย่างเรื่อง "สมถะกับวิปัสสนา" ก็เป็นเรื่องที่มีเนื้อหาสาระเยอะแยะไปหมดเลย พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง คือสมถะกับวิปัสสนา" แต่ละเรื่องๆ มีเนื้อหามากมาย ธรรมหมวดที่ ๓ ที่ต้องเรียน อย่างเรื่อง "ไตรสิกขา" คือเรื่องศีลสิกขา เรื่องจิตตสิกขา เรื่องปัญญาสิกขา เรียนว่าทำยังไงจะมีศีล ทำยังไงจะมีจิตที่ตั้งมั่น พร้อมที่จะเจริญปัญญา และต้องเรียนวิธีที่จะเจริญปัญญา หมวดที่ ๔ ก็มีธรรมะที่ต้องศึกษา เช่น เรื่อง "กิจในอริยสัจ ๔" ทำยังไงจะรู้ทุกข์ ทำยังไงจะละสมุทัย จะแจ้งนิโรธ จะเจริญมรรค ในหมวดที่ ๕ เช่น ทำยังไงจะมี "พละ๕" มี "อินทรีย์ ๕" คือมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่ละเรื่องๆ ต้องเรียนเยอะแยะไปหมดเลย ในหมวดที่ ๖ เช่น เรื่อง "อินทรียสังวร ๖" ทำยังไงเมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์แล้ว เราจะสามารถสังวรไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นครอบงำจิตได้ คือว่า ถ้าจิตยินดีขึ้นมา ให้รู้ทัน จิตยินร้ายขึ้นมา ให้รู้ทัน จิตก็จะไม่กระเพื่อมหวั่นไหวหลงยินดียินร้ายไปตามรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ที่มากระทบ ในหมวดที่ ๗ ยกตัวอย่างนะหมวดที่ ๗ เช่นเรื่อง "โพชฌงค์ ๗" กว่าโพชฌงค์ ๗ จะบริบูรณ์ ก็มีงานต้องทำเยอะแยะเลย ในหมวดที่ ๘ อย่าง "มรรคมีองค์ ๘" กว่าองค์มรรคทั้ง ๘ จะประชุมกันขึ้นมาได้ ไม่ใช่ง่าย ในเรื่องหมวดที่ ๙ อย่าง "โลกุตรธรรม ๙" มีมรรค ๔ ผล

๔ นิพพาน ๑ กว่าจะ แจ้งนะ ก็ฝึกกันแทบเป็นแทบตาย หมวด ๑๐ อย่าง "ทศบารมี" ทำยังไงจะสร้างบารมีให้เต็ม

เห็นไหม ธรรมะมีเรื่องที่ต้องศึกษา ต้องเรียนรู้ ต้องปฏิบัติมากมาย มากจนกระทั่งแค่ได้ยินก็ท้อแท้ใจแล้ว หลวงพ่อก็เคยท้อแท้ใจ คราวหนึ่งไปหาหลวงปู่ดูลย์ ท่านเทศน์ให้ฟัง เทศน์จนเราท้อแท้ใจมากเลย ท่านเทศน์ตั้งแต่ว่า จักรวาลเกิดมาได้ยังไง นี่เกิน ๑๐ หมวดที่หลวงพ่อว่าอีกนะ จักรวาลเกิดขึ้นมาได้ยังไง จิตมันเกิดมาได้ยังไง จนกระทั่งจะถึงนิพพาน นิพพานยังไง สอนเยอะแยะไปหมดเลย ฟังแล้วท้อแท้ใจ สุดท้ายนะถามท่านซื่อๆ เลยว่า "ที่หลวงปู่ สอนมาทั้งหมดนี้ ผมขอดูจิตอย่างเดียวพอไหม" ท่านบอกว่า "พอ เพราะธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ก็ออกมาจากจิตที่บริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นเอง" ทีนี้ จิตของเรานี่ ไม่เฉลียวฉลาดเท่าพระพุทธเจ้า เรารู้ไม่ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์หรอก แต่ว่ามันก็รู้พอที่จะพ้นทุกข์ได้ ให้เราเรียนรู้ลงมาในจิตในใจของเรานี่ มีสตินั่นเอง มีสติเป็นเครื่องมือ ถ้าเรามีสติอย่างเดียว คอยรู้กายคอยรู้ใจไปเรื่อย ธรรมะฝ่ายที่ดีๆ ทั้งหลายจะเกิดขึ้นเอง ธรรมะฝ่ายชั่วๆ ทั้งหลายจะถูกละไปเอง อกุศลจะถูกละไปเมื่อเรามีสติ กุศลจะเจริญเมื่อเรามีสติ มันจะเป็นเอง จิตมันก็จะผ่องแผ้วมากขึ้นๆ จิตนั้นโดยตัวของมันเอง มันผ่องใส แต่ว่าไม่ผ่องแผ้วจริงหรอก มันผ่องใสแต่โง่ อาศัยการเจริญสติมากเข้าๆ จิตมันค่อยฉลาดขึ้น มันผ่องแผ้ว ผ่องแผ้วจากอะไร ผ่องแผ้วจากกิเลส มันสมบูรณ์ด้วยกุศล กิเลสที่ว่ามีเยอะแยะนะ ย่อๆ ลงมาก็มีโลภะ โทสะ โมหะ กุศลที่ว่ามีมากย่อลงมาก็คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ อโมหะก็คือตัวปัญญานั่นเอง

นี่ ทั้งหมดนี้มันเกิดจากการที่เรามีสตินะ มีสติขึ้นมาก็ละอกุศล มีสติขึ้นมาก็เจริญกุศล มีสติขึ้นมา จิตก็ผ่องแผ้ว เพราะฉะนั้นความมีสตินี่สำคัญมาก หลวงปู่เทสก์เคยสอนหลวงพ่อว่า "สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ" บางคนก็เข้าใจผิดนะ บอกว่าถ้าเข้าห้องน้ำแล้วห้ามปฏิบัติธรรมเพราะจะบาป อันนี้พูดเอาเอง เข้าห้องน้ำก็ต้องปฏิบัตินะ หลวงพ่อเคยเจอนักปฏิบัติคนหนึ่ง ปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนนอนเลย เข้าห้องน้ำแกก็ดูของแกไปเรื่อย เห็นร่างกายเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะบ้าง นี่ วันนี้จิตมีราคะดูเป็นปฏิกูล เป็นอสุภะ วันนี้จิตมีกำลังแล้วดูร่างกายเป็นธาตุเป็นขันธ์ เห็นธาตุ ไหลเข้า ธาตุไหลออก อะไรอย่างนี้นะ เขาดูของเขาอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ว่าเข้าห้องน้ำแล้วห้าม๒ปฏิบัติ สตินั้นต้องเจริญไว้ตลอดเวลาเท่าที่ทำได้ มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าเมื่อไรขาดสติ เมื่อนั้นอกุศลจะเข้ามาแทน อกุศลครอบงำจิตเมื่อไร ความทุกข์มันจะตามมา เพราะฉะนั้น ให้พยายามมีสติไว้นะ พอมีสติ อกุศลดับ กุศลเจริญ จิตใจจะมีความสุขมากขึ้นๆ กุศลเป็นความฉลาด กุศลมีความสุขเป็นผลของมันนะ ค่อยฝึกไปเรื่อย ไม่มีอะไรมากนะ ธรรมะจริงๆ มีเท่านี้แหละ ไม่รู้จะคุยอะไรให้ฟังแล้ว ยิ่งนานวันยิ่งสั้นลงเรื่อยๆ

เมื่อก่อนหลวงพ่อไม่เข้าใจนะ ไปหาครูบาอาจารย์ผู้หลักผู้ใหญ่ เข้าไปหาแต่ละองค์ๆ ท่านพูดนิดเดียว ยิ่งแก่ ยิ่งสั้นลงเรื่อยๆ อย่างหลวงปู่ดูลย์ ตอนหลังๆ เข้าไปหาท่าน ท่านก็สอนว่า "ดูจิต" "อย่าส่งจิตออกนอก" อะไรอย่างนี้ คำสองคำ ไปหาหลวงปู่เทสก์ ท่านก็สอน "จิตกับใจ" แล้วก็ขยายความว่า "จิตอันใด ใจอันนั้น จิตอันใด ใจอันนั้น จิตเป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ใจเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน" สอนอยู่

อย่างนี้ เดี๋ยวก็เป็นจิต เดี๋ยวก็เป็นใจ ให้รู้ทันไป ถ้ารู้ไม่ทัน มันก็เป็นจิต คือมันปรุงแต่ง ถ้ารู้ทันแล้วมันมาเป็นใจ ไม่ปรุงแต่ง เป็นธาตุรู้ที่สะอาดขึ้นมา อีกองค์หนึ่งที่เคยเจอหลวงปู่ทา หลวงปู่ทาก็มีแต่สอนว่า "มีสติรักษาจิต" "รักษาจิต" สอนอยู่แค่นี้ สั้นจุ๊ดจู๋ เพราะฉะนั้น จริงๆ แล้วธรรมะนี่ ถ้าเข้าใจแก่นแล้วจะเหลือไม่มาก ธรรมะที่พูดได้มากๆ เป็นธรรมะที่แวดล้อม ส่วนแก่นของธรรมะจริงๆ มีไม่มากหรอก หัวใจของธรรมะจริงๆ มีไม่มาก มีสติขึ้นมา มีสติรู้สึกตัวไว้ อย่าลืมตัว พอมีสติแล้วก็คอยรู้กาย คอยรู้ใจไป ถ้ามีสติแล้วไปรู้ความว่างอยู่เฉยๆ นี่ใช้ไม่ได้ หลายคนไปหัดดูจิตดูใจ พอดูไปช่วงหนึ่ง ใจมันจะว่างๆ พอใจว่างแล้วก็พอใจไปอยู่ในความว่างนะ เห็นโต๊ะ เห็นเก้าอี้ เห็นอะไรก็คอยคิดแต่ว่ามันเป็นความว่าง น้อมใจเข้าหาความว่าง เห็นโลกธาตุนี้ก็ว่าง การน้อมใจไปหาความว่างนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านสอนให้รู้กายให้รู้ใจ ไปดูสติปัฏฐานนะ มีกายานุปัสสนา ให้รู้กายเนืองๆ เวทนานุปัสสนา รู้เวทนาคือความสุข ความทุกข์ เฉยๆ เนืองๆ จิตตานุปัสสนา รู้จิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เนืองๆ ธัมมานุปัสสนา รู้สภาวธรรมทั้งรูปธรรม นามธรรม เนืองๆ ท่านไม่เคยสอนสุญญตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เพราะฉะนั้น เรามีสติขึ้นมา รู้ตัวขึ้นมาแล้ว ต้องรู้กาย ต้องรู้ใจ ถ้าไปรู้อย่างอื่นใช้ไม่ได้นะ หลวงพ่อเคยศึกษากับท่านอาจารย์พระมหาบัว ตอนนั้นเคยเขียนจดหมายไปถามท่าน สมัยท่านหนุ่มๆ กว่านี้นะ ท่านก็ตอบมา บอกว่า จริงๆ แล้วไม่ต้องสงสัยอะไรมากหรอก การปฏิบัติมีนิดเดียว "มีสติรู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบัน" นี่ สอนเท่านี้เอง เพราะฉะนั้น มีสตินะ แล้วก็รู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบันไป นี่ ครูบาอาจารย์สอนหลวงพ่อมาแค่นี้แหละ ธรรมะทั้งหลายเราก็มาดูกายดูใจของเรา แล้วก็เกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นมาเอง ถอดถอนกิเลสเป็นลำดับๆ ไปตามสติปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ จากการรู้กายรู้ใจนั่นเอง มันเป็นไปเองนะการถอดถอนกิเลส เราไม่มีหน้าที่ต้องถอดถอนกิเลส จิตมันถอดถอนกิเลสของมันเองเมื่อมันมีสติปัญญาแก่กล้าพอ จิตมันก็ปรุงกิเลสของมันเองเพราะมันขาดสติขาดปัญญา ทีนี้เรามีหน้าที่ฝึกสติไปเรื่อย จนจิตมีสติอัตโนมัติอยู่เนืองๆ นะ สติหมุนจี๋ๆ ขึ้นมาทั้งวันๆ เลย จิตหมุนไปทางตา สติก็รู้ทัน จิตหมุนไปทางหู สติก็รู้ทัน จิตหมุนไปในโลกของความคิด สติก็รู้ทัน มีแต่รู้ทันๆ ลงไปเรื่อย มันจะถอดถอนจิตออกจากกองทุกข์คือตัวอารมณ์ทั้งหลาย ถ้ารู้ไม่ทันจิตจะไปติดอารมณ์ ถ้ารู้ทันจิตก็ วางอารมณ์ จิตก็เป็นตัวของตัวเองขึ้นมา ค่อยเรียนนะ ค่อยฝึกไป ไม่มีอะไรมากหรอก มีสติขึ้นมาแล้วก็รู้กาย รู้ใจ กายกับใจนั้นก็ต้องเป็นกายกับใจในปัจจุบันด้วย ไม่ใช่กายกับใจในอดีตหรือกายกับใจในอนาคต ต้องดูกายกับใจในปัจจุบัน ทำไมล่ะ เราต้องดูของจริง กายกับใจในอดีตไม่มีจริงแล้ว กายกับใจในอนาคตก็ยังไม่มี อดีตก็จบไปหมดแล้ว อนาคตก็มาไม่ถึง ให้รู้อยู่ในปัจจุบัน มีสติอยู่กับปัจจุบันนะ ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนหลงไปอดีตไปอนาคต พยายามรู้กาย รู้ใจ อยู่ในปัจจุบัน ถ้าเราสามารถรู้กายรู้ใจอยู่ในปัจจุบันได้แม้แต่คืนเดียวหรือวันเดียว พระพุทธเจ้าท่านก็ชมแล้ว ท่านบอกว่า "ผู้มีสติรู้กายรู้ใจอยู่นี้ มีชีวิตอยู่เพียงราตรีเดียว ก็พึงชม" ทำไมท่านไม่บอกมีชีวิตกลางวันก็ไม่รู้เนอะ ท่านบอกมีกลางคืนมีชีวิตราตรี กลางคืนนักปฏิบัติไม่ค่อยนอนมั้ง คนบริโภคกามก็ต้องนอนเยอะ นักปฏิบัติก็นอนนิดเดียว นอนไม่กี่ชั่วโมงหรอก จิตมันจะตื่นขึ้นมา แต่บางทีร่างกายไม่ตื่นนะ จิตมันตื่น จิตมันตื่นขึ้นมามันก็ภาวนาของมันต่อไป

เรามีสติมากเข้าๆ แล้วกุศลทั้งหลายจะเจริญขึ้นเอง ศีลก็จะเกิดขึ้น ศีลมันขาดไปเพราะว่าขาดสตินะ อย่างเราจะพูดเพ้อเจ้อได้ก็เพราะขาดสติ จะไปก่อกรรมทำชั่วได้ก็เพราะขาดสติ ถ้าไม่ขาดสติมันจะเกิดหิริโอตตัปปะขึ้นมา ทำกรรมชั่วไม่ได้หรอก เพราะทั้งละอายทั้งกลัวบาป คือละอายที่จะทำชั่ว เกรงกลัวผลของการทำชั่ว มันเป็นเอง เพราะฉะนั้นจะไม่ผิดศีล

ถ้ามีสติขึ้นมา ใจก็จะตั้งมั่น เพราะว่ากิเลสนิวรณ์ทั้งหลายมันดับไป พอมีสติปุ๊บ นิวรณ์ดับ ทันทีที่นิวรณ์ดับจิตจะสงบเอง การทำจิตให้สงบนี่มีที่มาได้หลายแบบ อันหนึ่ง น้อมจิตไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวจนแน่วแน่ ทำฌานขึ้นมาแล้วก็ข่มนิวรณ์ลงไป อีกอย่างหนึ่ง ใช้ปัญญานี่แหละ ใช้สติใช้ปัญญารู้ทัน กิเลสนิวรณ์ใดๆ เกิดขึ้นในจิตในใจเรารู้ทันนะ กิเลสนิวรณ์ทั้งหลายดับไป จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเอง ทีนี้พอมีสติขึ้นมาแล้ว ให้เราตามรู้กายตามรู้ใจไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดปัญญาเห็นความจริง เบื้องต้นจะเห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นอย่างนี้ก่อน เมื่อวันใดเห็นว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ก็เป็นภูมิธรรมของพระโสดาบัน ให้ตามรู้กายตามรู้ใจต่อไปอีก จนวันหนึ่งแจ่มแจ้งว่าร่างกายนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ คราวนี้จะหมดกามและปฏิฆะ เป็นพระอนาคามี ตามรู้ตามดูจิตใจต่อไป คราวนี้มันจะเป็นเรื่องการดูจิตล้วนๆ แล้ว การปฏิบัติส่วนใหญ่มันจะมาอยู่ที่จิตแล้ว เพราะกายนี้เป็นสิ่งที่จิตรู้แจ่มแจ้งแล้ว จิตจะไม่สนใจดูกายเท่าไหร่แล้ว มันรู้แจ้งไปแล้ว อะไรที่รู้แจ้งแล้ว จิตก็ไม่สนใจ อะไรที่ยังไม่รู้แจ้งยังลึกลับอยู่นี่ก็สนใจ อย่างเราเจอสาวคนหนึ่ง มันดูแปลกๆ มันก็น่าสนใจใช่ไหม ถ้ารู้จักแจ่มแจ้งแล้วก็งั้นๆ แหละ ไม่สนใจ ทีนี้จิตนี้ก็เหมือนกัน พอมันรู้อะไรแจ่มแจ้งแล้วมันก็วาง ไม่สนใจ รู้กายแจ้งแล้วก็วางไป ต่อไปจิตรู้จิตแจ่มแจ้ง จิตเห็นว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ จิตก็ปล่อยวางจิต ตรงที่ปล่อยวางจิต ก็จะเข้าถึงธรรมะอีกชนิดหนึ่งที่พวกเราส่วนมากในที่นี้ยังไม่เคยพบไม่เคยเห็น คือเข้าถึงนิพพาน พอจิตพ้นจากรูปจากนาม ก็ไปเห็นนิพพาน นิพพานไม่ใช่ไม่มีอยู่ นิพพานไม่ใช่ว่างเปล่า นิพพานเป็นความว่างก็จริง แต่ไม่ใช่ว่างเปล่า นิพพานเป็นความว่างจากความเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา ว่างจากกิเลสตัณหา ว่างจากความทุกข์ ว่างจากความปรุงแต่ง แต่ไม่ใช่ว่างเปล่า นิพพานมีอยู่ เป็นสภาวธรรมชนิดหนึ่ง มีอยู่ครอบโลกครอบจักรวาล นิพพานไม่เกิด นิพพานไม่ดับ เพราะนิพพานไม่เคยหายไปไหน นิพพานไม่มีที่ตั้งเพราะนิพพานเต็ม โลกธาตุ วันใดใจพ้นจากความปรุงแต่ง ใจใหญ่ ใจเต็มโลกธาตุ ก็จะเห็นธรรมะคือนิพพานนี้เต็มโลกธาตุ[๔]เรียกว่ามันเสมอกัน นิพพานเป็นหนึ่ง เป็นธรรมที่เป็นหนึ่ง จิตซึ่งไปรู้นิพพานก็เรียกว่า 'จิตหนึ่ง' หลวงปู่ดูลย์เรียกว่า 'จิตหนึ่ง' ท่านอาจารย์พุทธ-ทาสท่านเรียกว่า 'จิตเดิมแท้' หลวงปู่เทสก์ท่านเรียกว่า 'ใจ' หลวงปู่บุดดาท่านเรียกว่า 'จิตเดียว' หลายสำนวนนะ จริงๆ ในภาษาทางอภิธรรม เขาจะเรียกว่า 'โลกุตรจิต' เป็นจิตซึ่งไม่มีอะไรปรุงแต่ง ก็จะไปเห็นธรรมะที่พ้นจากความปรุงแต่ง คือเห็นนิพพาน

เมื่อก่อนหลวงพ่อเคยสงสัยนะ เวลาอ่านพุทธประวัติตอนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วท่านพิจารณาว่าท่านจะเอาอะไรเป็นสรณะ พระพุทธเจ้ายังมีสรณะเลยนะ อย่างพวกเรามีไตรสรณคมณ์ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง พระพุทธเจ้ามีใครเป็นที่พึ่ง ท่านบอกว่าท่านมีธรรมะเป็นที่พึ่ง แต่เดิมไม่เข้าใจ ว่าเอาธรรมะเป็นที่พึ่งเป็นยังไง เพราะธรรมะมีตั้งเยอะแยะไม่รู้จะเอามาเป็นที่พึ่งได้ยังไง ความจริงเมื่อท่านไปเห็น

สภาวธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่งแล้ว ท่านจะรู้เลยว่าที่สุดแห่งทุกข์อยู่ตรงนี้เอง ท่านเข้ามาถึงที่สุดแห่งทุกข์ตรงนี้แล้ว ธรรมะที่พ้นจากความทุกข์ พ้นจากความปรุงแต่งนี่แหละเป็นที่พึ่ง ส่วนธาตุขันธ์เป็นของโลก เมื่อยังมีธาตุมีขันธ์อยู่ ก็เอามันมาทำประโยชน์ เที่ยวอบรมสั่งสอนผู้คน พระ เณร เถร ชี สอนไปหมด สอนเทวดา สอนมนุษย์ จนวันปรินิพพาน ท่านก็ทิ้งธาตุทิ้งขันธ์ไป เพราะฉะนั้นพวกเราต้องศึกษานะ ค่อยๆ เรียนไป เพื่อวันหนึ่งจะได้สิ้นทุกข์ตามท่านไป

นิสัยหลวงพ่อนะ เทศน์ต้องเทศน์ตั้งแต่ต้นจนจบ เพราะหลวงปู่ดูลย์ท่านเคยสอนไว้ ว่าเวลาฟังธรรมะจะได้ประโยชน์สมบูรณ์เต็มที่ ต้องถึงพร้อมทั้ง ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ท่านไม่ได้ว่า ปริยัติไม่ดี หรือต้องเอาปฏิบัติอย่างเดียว ไม่ใช่ และไม่ได้สอนว่าห้ามพูดเรื่องปฏิเวธ ธรรมะที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านภาวนามา ท่านสอนหลวงพ่อมา ทำให้นึกถึงคำในพระไตรปิฎกว่า ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น “งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด” งามจริงๆ นะ งามในเบื้องต้น คือสอนมีเหตุมีผลว่าเราจะปฏิบัติอะไร เพื่ออะไร และปฏิบัติอย่างไร งามในท่ามกลาง ก็สอนการแก้ไขอุปสรรคข้อขัดข้องในระหว่างการปฏิบัติ งามในที่สุดก็แจกแจงสภาวะซึ่งเราปฏิบัติเสร็จแล้ว แจกแจงสภาวะออกมา ชี้แจงธรรมะที่ประณีต พ้นจากโลกจากสงสารให้เราดูได้ เพราะฉะนั้นธรรมะของท่านงามจริงๆ ไม่มีอะไรที่คลุมเครือเลย ตั้งแต่ต้นจนจบ

เพราะฉะนั้น ถ้าเรายังรู้สึกว่าธรรมะเป็นของคลุมเครือ ก็แสดงว่าจิตของเรายังไม่สมควรแก่ธรรมะเอง แต่ถ้าจิตของเราสมควรแก่ธรรมะ เราจะพบว่าธรรมะไม่ใช่ของคลุมเครือแล้ว ธรรมะไม่ใช่นามธรรมที่จับต้องไม่ได้ ธรรมะเป็นสิ่งซึ่งจับต้องได้ สัมผัสได้ เข้าถึงได้ ได้รับประโยชน์จากธรรมะได้ เพราะฉะนั้นอยู่ที่พวกเราเอง ที่จะมีความพากเพียรพยายามแค่ไหน เบื้องต้นพยายามฟังธรรมให้รู้เรื่องเสียก่อน เรียกว่า “เรียนปริยัติ” เรียนปริยัติไม่ใช่แปลว่าต้องไปเรียนจนเป็นมหาหรือมีปริญญาอะไร เรียนปริยัติหมายถึงได้รับการถ่ายทอดให้รู้จักวิธีปฏิบัติ อาจจะถ่ายถอดด้วยการเรียนคัมภีร์ในห้องเรียนก็ได้ ด้วยการฟังครูบาอาจารย์สอนก็ได้ นี่ก็คือปริยัติทั้งหมดเลย ถัดจากนั้น เราต้องลงมือปฏิบัติ เรียนแต่ปริยัติอย่างเดียวไม่พอ ฟังครูบาอาจารย์อย่างเดียวไม่พอ บางคนเปิดซีดีหลวงพ่อทั้งวันทั้งคืน ตื่น ขึ้นมาก็ฟังไป หลับแล้วก็แล้วไป สว่างแล้วตื่นก็ยังได้ยินเสียงหลวงพ่ออีก จนกระทั่งหูหลอนนะ ไปทำอะไร๊ก็มีเสียงหลวงพ่อคอยบอกไปเรื่อยๆ อันนั้นก็มากไปหน่อย ให้เอาเวลามาดูจิตดูใจตัวเองให้เยอะๆ ไว้ ฟังพอให้รู้วิธีปฏิบัติ แล้วก็เอาเวลาที่เหลือ มาคอยรู้จิตใจของตัวเองไป พอติดขัด มีเรื่องสงสัย ก็ไปเปิดซีดีหลวงพ่อฟัง แผ่นไหนก็ได้นะ ไปสุ่มดูเถอะ มีคำตอบทุกแผ่นแหละ ลองไปฟังๆ นะ เสร็จแล้วเราก็จะปฏิบัติของเราไปได้ วันหนึ่งเราจะได้ลิ้มรสของธรรมะ รสของธรรมะอร่อย รสของธรรมะวิเศษกว่ารสทั้งปวงในโลก เพราะว่ารสอย่างอื่นถ้าบริโภคซ้ำซากก็จะเบื่อ ใช่ไหม ส่วนรสของธรรมะนั้น ยิ่งซาบซึ้งถึงอกถึงใจขึ้นทุกที ถ้าเข้าถึงธรรมแล้วย่อมมีความสุขที่สุดเลย

พวกเราต้องอดทนนะ อดทน พากเพียรเข้า อดทน เริ่มตั้งแต่อดทนฟัง พอฟังรู้เรื่อง รู้วิธีแล้วว่าเราจะต้องเจริญสติ รู้กายรู้ใจ ไม่เผลอลืมกายลืมใจ ไม่เพ่งกายเพ่งใจให้หยุดนิ่ง ปล่อยให้กายให้ใจมันทำงานไป แล้วเรามีสติตามดูมันไปเรื่อยๆ นี่วิธีปฏิบัติ พอรู้แล้วเราก็ตามดูไปเรื่อย ตอนไหนจิตใจฟุ้งซ่านมากไป ดูกายดู

ใจไม่ออก ก็ทำความสงบเข้ามา กรรมฐานที่ทำจิตให้สงบมีเยอะแยะ อะไรก็ได้ คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงพระธรรมนะ คิดถึงครูบา-อาจารย์ คิดถึงทาน คิดถึงศีล คิดถึงอะไรดีๆ คิดถึงลมหายใจ คิดถึงร่างกายของเราเอง คิดถึงความตาย สิ่งเหล่านี้ทำให้จิตใจสงบทั้งนั้น พอจิตใจเรามีกำลัง มีความสงบ มีความสบายแล้วนะ ก็มารู้สึกกาย มารู้สึกใจต่อ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก รู้สึกไปเรื่อยๆ พอเรารู้สึกซ้ำแล้วซ้ำอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก ต่อไปเราจะเห็นความจริง ทีแรกต้องรู้กายรู้ใจก่อน พอรู้กายรู้ใจไปนานๆ ก็จะเห็นความจริงของกายของใจ ตรงที่มีสติรู้กายรู้ใจนี่ถือว่าดีนะ มีสติแล้ว รู้กายรู้ใจ แต่ยังไม่มีปัญญา ตรงที่เห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาถึงจะเรียกว่ามีปัญญา พอมีปัญญาเห็นความจริง จิตจะค่อยลดละกิเลสเป็นลำดับๆ ไป พากเพียรเอานะ ที่เหลือก็คือพวกเราต้องช่วยตัวเองแล้ว หลวงพ่อช่วยไม่ไหวแล้วนะ ขนาดพระพุทธเจ้าท่านยังบอกว่า "ท่านเป็นแค่ผู้บอกทาง" แล้วหลวงพ่อจะเป็นแค่อะไรล่ะ หลวงพ่อก็เป็นแค่ "ผู้จำทางมาบอก" น่ะสิ

'พระพุทธเจ้าท่านเป็นผู้บอกทาง หลวงพ่อเป็นผู้จำทางมาบอก
พวกเราก็มีหน้าที่เดินทาง เส้นทางสายนี้ยังมีคนเดินอยู่ ยังไม่ขาดสาย ยังไม่ขาดระยะ
ต้องรีบเดิน ถ้าขาดช่วงเมื่อไหร่ จะหาเส้นทางนี้อีกได้ยากแสนยาก
นานนักหนากว่าจะมีผู้รู้เส้นทางนี้ขึ้นมา กว่าพระพุทธเจ้าจะค้นพบเส้นทางนี้
มีโอกาสแล้ว รู้เส้นทางแล้ว ต้องรีบเดิน พระพุทธเจ้าเดินนำหายไปก่อนแล้ว
ครูบาอาจารย์เดินตามหลังมา ยังเห็นรอยเท้าอยู่ นานไปรอยเท้านี้จะหายไป
เพราะฉะนั้น เราต้องรีบเดินตาม ก่อนที่รอยเท้าของท่านจะหายไปหมด'

ไม่มีอะไรมากนะ 'รู้สึกตัว' รู้สึกตัวแล้วคอยรู้กายอย่างที่เขาเป็น รู้ใจอย่างที่เขาเป็น อย่าเพ่งกาย อย่าเพ่งใจ อย่าไปกำหนดจดจ้อง ที่กำหนดๆ นั้นน่ะ มันไม่ใช่นะ มันเป็นสมถะ กำหนด แปลว่า 'กด' กำหนด เป็นภาษาเขมรนะ มาจากคำว่า 'กด' นั่นเอง กด กดไว้ ข่มไว้ ให้เรารู้ ไม่ใช่ให้เราบังคับ รู้ไปเรื่อยจนเห็นความจริง เห็นความจริงแล้วก็หลุดพ้นไป พระพุทธเจ้าบอกว่า

"เพราะเห็นตามความเป็นจริง จึงเบื่อหน่าย เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนัด
เพราะคลายกำหนัด จึงหลุดพ้น เพราะหลุดพ้น จึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว
ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มีอีก"

งานนี้เสร็จ จบแล้วนี่เสร็จแล้วนี่ ก็หมดแค่นี้แหละ ที่เหลือไปทำเอาเอง โอ้ เทศน์แทบตายได้ ๑๕ นาที มาศาลาลุงชินนี่นะ เทศน์ไม่ได้เกิน ๑๕ นาทีเลย เพราะว่าโยมเยอะ มันเหมือนนักเรียนหลายชั้นมาอยู่ในห้องเดียวกัน วันไหนหลวงพ่อเทศน์ยากเกินไปนะ พวกที่เพิ่งเริ่มเรียนจะรู้สึกว่าน่าเบื่อหน่าย ก็ปล่อยพลังของความเบื่อออกมา วันไหนเทศน์ง่ายเกินไป พวกที่รู้เรื่องแล้วก็เบื่อ ปล่อยพลังของความเบื่อออกมา เพราะฉะนั้นเทศน์ได้ไม่นานนะ ต้องเทศน์ก่อนที่จะเบื่อ แล้วความอดทนที่จะฟังของพวกเรานี่ มีไม่เกิน ๒๐

นาทีหรอก อันนี้เป็นมานานแล้ว หลวงพ่อสังเกตเห็น แต่ก่อนหลวงปู่เหรียญมาเทศน์นะ ท่านนั่งตรงนี้ ตรงที่ท่านอาจารย์มหาประจวบนั่งนี่ เทศน์ ๒๐ นาทีจบ เอ้า เชิญใครจะคุยก็เชิญได้



ช่วงถาม – ตอบ

(คำถาม-คำตอบต่อไปนี้ คัดเลือกโดยทีมงานถอดเสียง เฉพาะส่วนที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน)

คำถาม (๑): กราบนมัสการหลวงพ่อค่ะ จะมาขอการบ้านหลวงพ่อค่ะ

หลวงพ่อ: หืม ขอแล้วทำไหม (โยม "ทำค่ะ") บางคนขอแล้วก็ไม่ทำการบ้านนะ หลวงพ่อก็บอกไปให้แล้วนะเมื่อตอนเช้า เมื่อกี้นี้ คอยรู้สึกตัวไว้ ถ้าเราพูดว่าให้รู้สึกตัว บางทีเข้าใจยากสำหรับคนที่ยังรู้สึกตัวไม่เป็น รู้จักเผลอไหม (โยม "รู้จักค่ะ") เผลอเนี่ย ถ้าเมื่อไหร่เราเผลอไป เราใจลอยไปแล้วเราเกิดไปรู้ทันนะว่ากำลังเผลออยู่ เราจะตื่นขึ้นมา เราจะรู้สึกตัวขึ้นมา แต่รู้สึกได้ทีละแวบเดียว สั้นๆ เดี๋ยวก็จะเผลอครั้งใหม่ พอเผลอไปอีก หนีไปคิดอีก เราก็รู้สึกตัวอีก เราก็จะตื่นขึ้นมาอีก เพราะฉะนั้นต่อไปนี้ จิตแอบไปคิดจิตเผลอไปคิดเมื่อไหร่นะ ให้รู้บ่อยๆ แต่ว่าไม่ใช่ห้ามไม่ให้จิตเผลอไปคิด จิตจะหนีไปคิดก็ไม่ว่านะ แต่ว่าคอยรู้ไว้ (โยม "ค่ะหลวงพ่อคะ") นี่ ตอนนี้อยากพูดทราบไหม (โยม "ทราบค่ะ") เออ นี่ หัดทราบอย่างนี้

คำถาม (๒): คือจะถามว่า ความคิดกับจิตคิดนี่มันตัวเดียวกันหรือเปล่าคะ?

หลวงพ่อ: ความคิดเหรอ ความคิดมันเป็นเนื้อหาสาระที่คิด เป็นสมมติบัญญัติ อาการที่จิตคิดนี่เป็นอารมณ์ปรมัติ เป็นการทำงานของจิตซึ่งเราเห็นได้ ให้เรารู้ทันว่าจิตแอบไปคิด ไม่ใช่ไปรู้เรื่องที่คิดนะ ถ้ารู้ว่าจิตหนีไปคิดเมื่อไหร่นะ เราจะตื่นขึ้นในฉับพลัน เพราะว่าตอนที่จิตหนีไปคิด มันเหมือนฝันไป เรารู้ทันว่าจิตไปคิด เราจะตื่นขึ้นมา เรียกว่าตื่น ใจเราตื่น คนทั่วๆ ไปทั้งโลกนะมันตื่นแต่ร่างกาย จิตใจไม่เคยตื่นหรอก อาศัยได้ฟังธรรมไปจนเกิดสตินะ รู้ทันสภาวธรรม เช่น ๗ จิตไหลไปคิดเรารู้ทัน จิตโลภขึ้นมารู้ทัน จิตฟุ้งซ่านรู้ทัน จิตหดหู่รู้ทัน

หัดรู้ทันสภาวะไปเรื่อยแล้วจิตมันจะตื่นขึ้นมา มันจะมีสติ ตื่น เราก็หัดรู้ไปเรื่อย เราก็จะเห็นเลย สภาวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับไป ความโลภอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับ ความโกรธอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับ ความหลงอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับ อะไรๆ เกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น ให้เราตามดูสภาวะทั้งหลายนี้เนืองๆ เราก็จะเห็นว่าทุกตัวนั้นเกิดแล้วก็ดับ ทีแรกเราเห็นแค่ว่าความโกรธเกิดแล้วดับ ความโลภเกิดแล้วดับ ความหลงเกิดแล้วดับ ต่อไปจิตมันจะสรุปรวบยอดว่าทุกสิ่งเกิดแล้วดับทั้งสิ้น ตรงที่เข้าใจธรรมะนี่เป็นความรู้รวบยอด ไม่ใช่รู้ทีละอัน แต่ว่าอาศัยรู้ทีละอันๆ ไปเรื่อยๆ สภาวะใดปรากฏเฉพาะหน้ารู้ลงไปเรื่อย แต่อย่าไปเพ่งนะ รู้เล่นๆ รู้บ้าง เผลอบ้าง ต้องแบ่งเวลาไว้เผลอบ้างนะ จะมารู้ตัวตลอดเวลาไม่ได้ มันจะกลายเป็นการเพ่งทันทีเลย เพ่ง

ไว้อย่างนี้ บอกว่ารู้ทั้งวันเลย รู้ทั้งวัน อย่างนี้ตัวปลอมนะ ต้องปล่อยให้มันเผลอบ้างแต่อย่าเผลอนาน เผลอนานแล้วน่าเกลียด

คำถาม (๓): กราบนมัสการหลวงพ่อครับ ในอดีตผมเคยภาวนาพุทโธนะครับ หลังจากนั้นผมก็ไปกำหนดรูปนามแล้วก็มีโอกาสได้กราบนมัสการหลวงพ่อ หลวงพ่อก็ให้คำแนะนำว่า ให้รู้สึกตัวนะครับ ผมก็กำหนดรูปนามไป ปรากฏว่าก็เกิดอาการโคลงตัว ตัวใหญ่ ตัวเล็ก หลวงพ่อก็บอกว่าไม่ต้องไปแก้อาการ ผมก็ไม่แก้อาการ ก็รู้แล้วก็เผลอ รู้แล้วก็เผลอ ปัจจุบัน เวลาเดินไปขึ้นรถ ผมก็รู้สึกว่าผมเดิน เดินกลับบ้านก็รู้สึกเดินกลับบ้าน

หลวงพ่อ: รู้สึกไหมว่าร่างกายมันเดิน ไม่ใช่เราเดิน (โยม "บางครั้งก็เห็นแว้บๆ ครับ") นั่น เราดูเรื่อยๆ นะ เราจะเห็นร่างกายมันยืน ร่างกายมันเดิน ร่างกายมันนอน ร่างกายมันนั่ง มันจะไม่มีความรู้สึกว่าเรายืน เราเดิน เรานั่ง เรานอน ถ้าเมื่อไหร่รู้สึกว่ามีเรานะ เมื่อนั้นจิตกำลังหลงอยู่ ถ้าจิตไม่หลงจิตมีสติอยู่มันจะเห็นว่าร่างกายมันยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ใช่เรายืน เดิน นั่ง นอน มองออกไหมว่าตอนนี้ใจเราเหมือนอยู่ห่างๆ ออกไป (โยม "บางครั้งจะรู้สึกว่าห่างๆ ครับ แต่บางครั้งก็รู้สึกว่าไปแช่อยู่ในอารมณ์")

ต่อไปนี้นะ ถ้าใจเราไหลเข้าไปคลุกวงใน ไปแช่ไว้ เราก็รู้ทัน ใจเราถอยออกมาอยู่ห่างๆ เราก็รู้ทัน รู้ไปเรื่อย ไม่บังคับว่าต้องอยู่ห่างนะ ตอนนี้ใจมันเริ่มห่างออกมาแล้ว ตอนที่ใจมันเริ่มห่างออกมานี้ก็คือใจมันตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ดู มันจะเห็นร่างกายอยู่ห่างๆ ออกไป ใจอยู่ต่างหาก เห็นเวทนาอยู่ห่างๆ ออกไปนะ จิตใจอยู่ต่างหาก เห็นกุศล อกุศล เช่นความโลภ ความโกรธ ความหลงนะ อยู่ห่างๆ ใจเราเป็นคนดูอยู่ห่างๆ ไม่เข้าไปคลุกวงใน แต่ไม่ต้องพยายามให้ห่างนะ ถ้าเขาห่างก็ให้เขาห่างของเขาเอง เขาจะไหลไปรวม ก็รู้ว่าเขาไปรวมเอง ตอนมันเข้าไปรวมจะรู้สึกเป็นทุกข์มาก ตอนมันถอยออกมาจะรู้สึกว่าไม่ค่อยทุกข์ แต่ว่าไม่ใช่เอาไม่ทุกข์นะ เอาให้เห็นเลย ทั้งหมดนี้มันทำงานของมันเอง ทั้งหมดนี้ไม่เที่ยง ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตัวเรา

คำถาม (๔): ปัจจุบันนี้รู้สึกว่าจิตก็ยังไม่ตั้งมั่น ยังกระจายๆ อยู่ครับหลวงพ่อ

หลวงพ่อ: ให้รู้ทันว่าจิตกระจายอยู่ ใช้ได้แล้ว คือจิตเป็นยังไง รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ใช้ได้นะ หลักของการเจริญสติปัฏฐานเนี่ย กายเป็นยังไงรู้ว่าเป็นอย่างนั้น เวทนาเป็นยังไงรู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นยังไงรู้ว่าเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องไปดัดแปลง ไม่ต้องไปแก้ไข ตามดูไปเรื่อยๆ ดูไปเพื่ออะไร เพื่อให้เห็นความจริงว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก เพราะฉะนั้นเราต้องตั้งหลักให้แม่นนะ ที่เราหัดเจริญสติ รู้กาย รู้ใจ แทบเป็นแทบตาย ไม่ใช่เพื่อบังคับกายบังคับใจให้มีความสุข ไม่ใช่เอาความดี ไม่ใช่เอาความสงบ แต่ให้เห็นความจริงว่ามันไม่ใช่เราหรอก ดูมันไปเรื่อย แล้วจะเห็นเลยมันไม่ใช่เรา พอใจมันแยกออกมา สังเกตไหม ความเป็นเรามันลดลง ถ้าเข้าไปคลุกเมื่อไหร่นะมันเป็นเราเต็มๆ ขึ้นมาเลย ความเป็นเรานี่เกิดจากความคิดนึกปรุงแต่ง ในความเป็นจริงแล้ว

ตัวเราไม่มี อาศัยว่าหลงไปอยู่ในโลกของความคิด คิดเอาเองก็เลยเกิดตัวเราขึ้นมา พอเรามีสติเราหลุดออกจากโลกของความคิด ตัวเราก็ไม่มี

คำถาม (๕): ส่งการบ้านค่ะ เมื่อวันที่ ๑ ไปเรียนที่วัด หลวงพ่อสอนว่าหนูติดสมถะ เอาจิตไปไว้กับความว่าง แล้วภาวนาพุทโธก็ทำเป็นคุก แล้วหนูก็มาฝึกภาวนาใหม่ วันนี้ก็จะมาส่งการบ้าน ก็เอาจิตดึงมาเป็นผู้รู้ค่ะ ดูกายเคลื่อนไหว แล้วก็จิตหนีไปคิดก็รู้ แล้วก็พอทำงานบ้านไป ก็ตามดู ตามรู้ ก็ชั่วโมงหนึ่ง ก็เผลอประมาณ ๔๐ ครั้ง ค่ะ (หลวงพ่อ **"**๔๐ นะ**"**) ค่ะ แล้วไม่ติดคุกแล้วนะคะ

หลวงพ่อ: ระวังนะ บางคนอยู่ในคุกมานาน พอหลุดออกจากคุกนะ เลยเตลิดไปเลย ใจกระเจิดกระเจิงไป เพราะฉะนั้นเราคอยรู้ไว้ พวกที่ติดสมถะมาก่อนเนี่ย พอเลิกเพ่งนะใจจะฟุ้งแรงเลย ให้เราอดทนไป คอยรู้คอยดู เดี๋ยวมันเข้าที่เอง ของคุณใช้ได้แล้ว หลวงพ่อไม่ได้ใส่ร้ายใช่ไหม ที่บอกว่าไปเพ่งอยู่น่ะ

คำถาม (๖): ส่งการบ้านหลวงพ่อครับ ขณะนี้ตื่นเต้นมากครับ คือก่อนหน้านี้ที่ไปส่งการบ้านหลวงพ่อที่ศาลา หลวงพ่อบอกว่ากดสภาวะไว้ แล้วก็ติดการประคองครับ หลังจากนั้นมาก็ดูตัวที่ประคองเอาไว้ ก็รู้ว่ามันเกิดจากความอยาก อยากให้สภาวะนั้นมันดี พอมันไม่ดีแล้วแล้วก็อยาก มันก็เกิดอาการทำ แล้วก็ไปประคองมันไว้ ก็ดูตัวอยากมาเรื่อยๆ ครับ ตอนหลังก็เห็นว่ามันมีทั้งอยากดีและอยากไม่ดีครับ พออยากขึ้นมาทีไร มันก็ไปทำตลอดครับ ใหม่ๆ ก็เห็นว่า พอทำตามที่มันอยากแล้วเราก็รู้สึกดี หลังๆ พอไม่ทำที่มันอยากก็รู้สึกไม่ดีเหมือนกันครับ พอดูไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นเลยว่าแค่อยากขึ้นมานี่ ก็เห็นจิตมันดิ้นรน แล้วมันก็ทำให้เกิดความทุกข์ครับ

หลวงพ่อ: เออ ใช่ อันนั้นแหละเขาเรียกว่า 'ปฏิจจสมุปบาท' เวลามีตัณหา มีอุปาทาน 'อุปาทาน' คือตัณหาที่มีกำลังรุนแรง มันจะเกิดภพขึ้นมา 'ภพ' คือการทำงานของจิต จิตมันจะดิ้น มีภพขึ้นมา มันจะมีเราขึ้นมา แล้วก็มีความทุกข์ขึ้นมา ดูออกไหม (โยม **"**ดู ออกครับ**"**) เราหัดภาวนานะ เบื้องต้นเราจะเห็นปฏิจจสมุปบาทท่อนนี้ก่อน ท่อนปลายๆ ก่อน แต่ถ้าแจ้งปฏิจจสมุปบาทส่วนต้นนะ อันนั้นจะข้ามภพข้ามชาติ จะรู้แจ้งว่าอวิชชา เป็นปัจจัยของสังขาร พอรู้แจ้งอวิชชา ละอวิชชาได้ สังเกตไหมก่อนจะมีตัณหามันมีผัสสะก่อน เช่น ใจเราต้องไปคิดก่อน หรือตาเราต้องมองเห็นก่อน พอมีผัสสะขึ้นมามันก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ขึ้นมา พอรู้สึกสุขมันก็อยากได้ รู้สึกทุกข์มันก็อยากผลักออกไป พอดูสภาวะไม่ออก ก็หมุนไปหมุนมา หันซ้ายหันขวา พอมีความอยากเกิดขึ้นทีไร จิตใจก็ดิ้นรนทำงานทีนั้น จิตใจดิ้นรนทำงานทีไรความทุกข์ก็เกิดขึ้นทีนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าพวกเราหัดภาวนา เราสังเกตเถอะ ทุกคราวที่ความอยากเกิดขึ้นนะ จิตจะถูกบีบคั้นจิตของเราจะถูกบีบคั้นทั้งวันทั้งคืน ความทุกข์เกิดขึ้นทั้งวันทั้งคืน แค่อยากดูอยากฟัง มันก็มีความบีบคั้น ถ้าอยากได้อยากอะไรนี่นะ อยากทางใจมากๆ แรงๆ ก็ทุกข์มาก ใจจะถูกบีบคั้น จิตใจของพวกเรานะ น่าสงสาร

ที่สุดเลย ถูกบีบคั้นตลอดเวลา โดยตัวเองเป็นผู้บีบคั้น ไม่มีใครเขามาบีบคั้นให้นะ บีบของตัวเองน่ะ หลวงพ่อแต่ก่อนภาวนานะ เช้าขึ้นมาก็หยิบขึ้นมา พลิกซ้าย พลิกขวา พลิกซ้าย พลิกขวา มันก็บีบมันเหมือนกันนะ เมื่อไหร่จะบรรลุพระอรหันต์ หันไปหันมานี่ เอาจิตหันไปหันมานะ มีแต่สร้างภพ สร้างชาติ ทั้งหมดเลย เพราะฉะนั้นถ้าเมื่อไหร่ความอยากเกิดขึ้น จิตก็จะถูกบีบคั้น ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ความเครียดจะเกิดขึ้น คนในโลกนี้เลยอยู่กับความเครียด เครียดตลอดนะ ถึงน้ำมันราคาถูกก็เครียดอีกแหละ เครียดน้ำมันถูกแล้วจะไปเที่ยวไหนดี

สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงนะ สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เพราะฉะนั้นถ้าเราภาวนาแล้วเราไปเจอว่ามีสิ่งบางสิ่งเที่ยงนี่ ผิดแล้วล่ะ ต้องเฉลียวใจนิดหนึ่ง ผู้ปฏิบัติเกือบทั้งหมดเลยที่หลวงพ่อเคยพบเคยเห็นมานะ จะมีตัวหนึ่งเที่ยง จะมีตัวนิ่งๆ อยู่ ไปเดินจงกรม ยกเท้าย่างเท้า ก็มีตัวหนึ่งนิ่งๆ รู้ท้องพองยุบก็มีตัวนิ่งๆ หายใจก็มีตัวนิ่งๆ ขยับไม้ขยับมือก็มีตัวนิ่งๆ ไปสงวนรักษาตัวบางตัวเอาไว้เป็นตัวเรานั่นแหละ ต้องใจถึงๆ นะ ปล่อยมัน

คำถาม (๗-๑): ที่หลวงพ่อบอกให้มีสติตามรู้ว่า ขณะนี้เราคิดอะไรยังไงใช่ไหมคะ

หลวงพ่อ: อืม ไม่ใช่ หลวงพ่อไม่ได้สอนว่าให้มีสติตามรู้ว่าคิดเรื่องอะไร หลวงพ่อบอกให้มีสติตามรู้ว่าจิตกำลังคิดอยู่ คิดเรื่องอะไรไม่สำคัญ ที่สำคัญคือรู้ว่าจิตกำลังคิดอยู่ อย่างตอนนี้จิตกำลังคิดอยู่ รู้สึกไหม (โยม “ค่ะหลวงพ่อ”) ไม่ใช่ไปดูเรื่องที่จิตคิดนะ แต่ดูอาการ ดูว่าตอนนี้จิตกำลังคิด ถ้ารู้เรื่องที่จิตคิดนะ คนที่ไม่ได้ปฏิบัติเขาก็รู้ ใครๆ คิดขึ้นมาก็รู้ใช่ไหม คิดเรื่องอะไร คนที่ไม่ได้ปฏิบัติเขาก็รู้ แต่ผู้ปฏิบัตินี่จิตไปคิด ไม่สนใจหรอกว่าคิดเรื่องอะไร รู้ว่าจิตไปคิด

สังเกตไหม ฟังหลวงพ่อเนี่ย บางทีก็มองหลวงพ่อ บางทีก็ตั้งใจฟัง ตั้งใจฟังนิดเดียวก็สลับไปคิด รู้สึกไหม ฟังแล้วก็สลับไปคิด ฟังแล้วก็ไปคิด ให้การบ้านนะ ต่อไปนี้ไปคุยกับใครก็ตาม ยกเว้นคุยกับเจ้านายหรือคุยเรื่องงานนะ เดี๋ยวเขาไล่ออก เราคุยเล่นๆ กับ เพื่อนอะไรอย่างนี้ จิตเราไปฟังเราก็รู้ จิตเราไปคิดก็รู้ หรือเราดูโทรทัศน์ดูทีวี เราดูเดี๋ยวจิตเราก็วิ่งไปดูใน จอ เดี๋ยวจิตเราก็วิ่งหนีไปคิด จะสลับกันไปเรื่อยๆ ให้คอยรู้ทัน จิตวิ่งไปในโทรทัศน์ก็รู้ จิตวิ่งไปคิดก็รู้ เช่น ดูหนัง นางเอกกำลังถูกตบแล้ว จิตหนีไปคิดเลย ‘หืม... นางอิจฉานี่มันร้ายจริง’ รู้ทันว่าจิตแอบไปคิดแล้ว เกิดสงสารนางเอกขึ้นมารู้ว่ากำลังสงสารอยู่นะ เนี่ยฝึกดูอย่างนี้ ไม่ใช่รู้เรื่องที่คิดนะ การรู้เรื่องที่คิดน่ะไม่ใช่นักปฏิบัติเขาก็รู้กัน ชาวบ้านเขาก็รู้ หมายังรู้เลย

ตามรู้จิตคิดนะ ไม่ใช่ตามรู้เรื่องที่คิดไปเรื่อยๆ นะ ตามรู้ว่าจิตไปคิด พอรู้ทันจิตก็หยุดคิด เดี๋ยวจิตก็ไปคิดอีก เราก็รู้ว่าจิตไปคิด พอรู้ทันแล้วมันก็หยุดคิดอีก เราก็จะเห็นว่า เดี๋ยวจิตก็คิด เดี๋ยวจิตก็รู้ เดี๋ยวจิตก็คิด เดี๋ยวจิตก็รู้ จะเห็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ อย่างความโกรธเกิดขึ้น พอความโกรธเกิดขึ้นในใจ พอเรารู้ทันว่าความโกรธเกิดนะ ความโกรธก็จะหายไป เดี๋ยวความโลภก็เกิดอีก พอเรารู้ทันความโลภก็หายไป เดี๋ยวก็รู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกตัวได้แวบเดียว เดี๋ยวก็หลงไปอีกแล้ว เนี่ย จะเห็นเลยทุกอย่างเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ ถึงจุดหนึ่ง

จิตมันจะสรุปไตรลักษณ์ออกมาเอง จิตมันรู้ไตรลักษณ์ของมันเองนะ เรามีหน้าที่ตามดูสภาวะที่กำลังปรากฏในปัจจุบันไปเรื่อยๆ เท่านั้นแล้วจิตจะรู้ไตรลักษณ์เอง

คำถาม (๗-๒): ก็ไม่ต้องพิจารณาธรรมะ อะไรอย่างนี้ใช่ไหมคะ

หลวงพ่อ: ไม่ต้องนะ ยกเว้นแต่ว่าจิตฟุ้งซ่านมากก็พิจารณาธรรมะเป็นสมถกรรมฐาน ทำให้จิตสงบ แต่ถ้าจิตเรามีกำลัง เราเห็นจิตเกิดดับ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่ ให้ตามดูไป ไม่ต้องไปคิดเรื่องไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ไม่ได้เอาไว้คิด ไตรลักษณ์ต้องไปเห็นเอง ไตรลักษณ์ที่คิดเอา ไม่ใช่วิปัสสนานะ ถ้าเรียนอภิธรรมจะรู้ ตรงที่ยังคิดอยู่ คิดถึงไตรลักษณ์อยู่ เห็นความเป็นไตรลักษณ์ด้วยการคิดเอา เขาเรียกมีปัญญาชนิดที่เรียกว่า 'สัมมสนญาณ' ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา เพราะฉะนั้นต้องพ้นจากความคิด หลวงพ่อพุธสอนชัดนะ "สมถะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด" แต่ว่าเราจะไม่คิดได้ไหม หลายคนเริ่มเอาล่ะวะ ต่อไปนี้จะทำวิปัสสนาทั้งวันโดยเลิกคิด ก็จะคิดใหญ่เลยว่าทำยังไงจะเลิกคิดได้ ไม่ต้องไปเลิกคิดนะ จิตมีหน้าที่คิด จิตต้องคิดทั้งวัน เพียงแต่ว่าคนทั่วไปพอจิตคิดแล้วมันเกิดกิเลสขึ้นมา มันครอบงำจิต ผู้ปฏิบัติพอจิตไปคิดรู้ทันว่าจิตไปคิด กิเลสไม่มีโอกาสเกิด

คำถาม (๘-๑): เรียนถามหลวงพ่อครับ คือว่าโดยอุปนิสัยเป็นคนคิดมากแล้วก็คิดในทางลบครับ ถ้าเผลอนิดหนึ่งก็จะคิด ที่ผ่านมาเลยใช้การอยู่กับลมหายใจ แต่ก็พบว่ามันก็ยังซึมเซาอะไรอย่างนี้ครับ

หลวงพ่อ: คือจิตมันมีหน้าที่คิดไง เราพยายามไปฝืนหน้าที่ของเขา เหมือนไฟมีหน้าที่มันต้องร้อนอย่างนี้ เราจะไปทำให้ไฟไม่ร้อน พยายามฝืน เราอย่าไปฝืนเขา เราดูไป จิตเขาคิดของเขาเอง ไม่ใช่เราคิดนะ จิตมันคิดของมันได้เอง จิตไม่ใช่ตัวเราหรอก ดูอย่างนี้ ไม่ใช่ไปดูให้มันไม่คิด

คำถาม (๘-๒): พอปล่อยให้ดูจิตที่มันคิด แต่ ก็รู้สึกว่ามันก็ได้รับความทุกข์จากเรื่องที่คิดน่ะครับ

หลวงพ่อ: อันนั้นเพราะเราคิดไม่ดี ได้ความทุกข์ ถ้าเราไปคิดดีๆ เราได้ความสุข แต่ทั้งความสุขและความทุกข์มันเป็นของไม่เที่ยงนะ เพราะฉะนั้นปล่อยให้มันคิดแล้วเรามีสติรู้ทันไปเรื่อยๆ ต่อไปพอใจไหลไปคิดปั๊บ สติรู้ทันนะ ความคิดจะดับไป ใจจะตื่นขึ้นมาแวบหนึ่ง มีความสุขแวบหนึ่ง แต่เราก็ไม่ฝึกเพื่อจะเอาความสุขอันนี้ เราฝึกเพื่อให้เห็นว่าจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา คุณต้องตั้งหลักให้แม่นนะ เหมือนเราจะทำธุรกิจหรือเราจะทำสงครามอะไรเนี่ย เราต้องรู้ว่าวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของเราต้องการอะไร การปฏิบัติธรรม เราต้องการให้เห็นความจริงว่าตัวเราไม่มี กายนี้ไม่ใช่เรา จิตนี้ไม่ใช่เรา เพราะฉะนั้น ทั้งหมดเลยจะต้องมาสู่จุดนี้ ไม่อ้อมไปที่อื่น ไม่ใช่ไปเห็นว่ากายเป็นปฏิกูลอสุภะอะไรอย่างนี้ ไม่เข้ามาเป้านี้ หรือจิตใจเนี่ย ทำยังไงจะไม่คิด เราไม่ได้ต้องการจิตที่ไม่คิด เราต้องการให้เห็นว่าจิตมันคิดของมันได้เอง มันไม่ใช่ตัวเราหรอกเมื่อไรยอมรับว่าตัว

เราไม่มี กายนี้ ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรานะ ก็จะได้ธรรมะแล้ว พระโสดาบันรู้ตรงนี้ ไม่ใช่รู้อย่างอื่น พระโสดาบันก็ยังคิดอยู่ พระอรหันต์ก็ยังคิดอยู่

คำถาม (๘-๓): ผมควรจะทำยังไงกับภาวะนี้ดีครับ

หลวงพ่อ: ต้องยอมรับมันนะ ให้รู้ทันว่าใจเราไม่เป็นกลางกับสภาวะ พอมันไปคิดแล้ว คิดอกุศลเราก็ไม่ชอบแล้ว เราอยากให้มันคิดแต่กุศล พอคิดอกุศลแล้วใจเรามีความทุกข์ขึ้นมา เราก็ไม่ชอบอีกแล้ว เราไม่อยากได้รับความทุกข์ ความทุกข์นี้เป็นวิบาก เป็นผลนะ เราห้ามไม่ได้หรอก เพราะไปปรุงแต่งไม่ดีมายังไงก็ต้องรับทุกข์ เราอย่าไปปฏิเสธผล คล้ายๆ เราเดินซุกซนนะ เดินซุ่มซ่ามเอาหัวไปโขกเสาเข้าเนี่ย หัวต้องเจ็บ ไม่ใช่คิดยังไงโขกแบบไหนถึงจะไม่เจ็บ ไม่ใช่นะ ไม่ใช่ไปฝึกนะว่าจิตยังไงจิตจะไม่ทุกข์ จิตยังไง จิตก็ต้องทุกข์ เพราะจิตเป็นขันธ์ จิตต้องทุกข์แน่นอน ถ้าเรารู้ทันหมดความยินดี หมดความยินร้าย เราก็พ้นทุกข์ไป ของคุณให้รู้ทันเลยจิตมันยังยินร้ายอยู่ มันขี้โมโห รู้สึกไหม มันโมโหทุกเรื่อง มันหงุดหงิดทุกเรื่อง เรื่องเล็กเรื่องน้อยมันก็โมโหนะ โมโหตัวเองได้ด้วย เพราะฉะนั้นเรารู้ทัน รู้ทันลงไป จิตเราไม่เป็นกลาง จิตเรายินร้ายกับอารมณ์อย่างโน้น ยินร้ายกับอารมณ์อย่างนี้ รู้เรื่อยๆ ไป รู้บ่อยๆ นะ แล้วเขาพัฒนาเอง วันหนึ่งเราจะเห็นเลย มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันจะคิดมันก็คิดของมันเอง มันจะโกรธมันก็โกรธของมันเอง มันจะทุกข์มันก็ทุกข์ของมันเอง ไม่ใช่เราสักอันเดียว

ตั้งหลักให้แม่นนะ ภาวนา ตั้งหลักเราต้องรู้กายรู้ใจเพื่อให้เห็นว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ตั้งหลักตัวนี้ให้แม่นๆ เพราะพระโสดาบันรู้ว่าตัวเราไม่มี เพราะฉะนั้นเป้าหมายที่ ๑ ต้องเป็นพระโสดาบัน เพราะฉะนั้นมาดูกายดูใจไป อย่าไปดูในมุมอื่นนะ เช่น กายนี้เป็นปฏิกูล อสุภะ จิตนี้เป็นความว่าง จิตดูไปแล้วว่างๆ แล้วคิดว่าดี ไม่ใช่ ต้องดูให้เห็นไตรลักษณ์ ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ไม่เรียกว่าวิปัสสนา จำไว้นะ วิปัสสนาต้องเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ

คำถาม (๙): หนูดูจิตมาสักระยะหนึ่ง ก่อน หน้านั้นทำรูปแบบคือเคลื่อนไหว สร้างจังหวะ แล้วก็รู้สึกว่าไปอยู่วัดมา ๕ วัน แล้วมันไม่ตื่นเลย จนวัน[๑๒]สุดท้ายทนไม่ไหว มันมีแต่หงุดหงิดแล้วก็ฟุ้งซ่านเคลื่อนไหวมือนี่นะเจ้าคะ แล้วก็พอวันสุดท้ายทนไม่ไหว ก็เลยฟังซีดีของหลวงพ่อแล้วก็ตื่นขึ้นมา เลยไม่แน่ใจว่ามันเหมาะสมกับหนูไหม ที่เลือกแบบนี้

หลวงพ่อ: สร้างจังหวะก็ได้ แต่ว่าอย่าจงใจ ให้ดูลงไป ให้รู้ทันจิตของเรา ขยับเนี่ยนะ เพื่อจะรู้ทันจิตตัวเองนะ ไม่ใช่ขยับเพื่อจะให้จิตดี ขยับเพื่อจะรู้ทันจิต เพราะฉะนั้นขยับไป จิตหนีไปคิดก็รู้ ขยับแล้วจิตไปเพ่งใส่มือก็รู้ ขยับแล้วหงุดหงิดก็รู้ เพราะฉะนั้นขยับแล้วรู้ทันจิตไป ไปทำผิดนะไม่ใช่ว่าวิชาขยับเขาไม่ดีนะ สิ่งที่หลวงพ่อเทียนสอนน่ะสุดยอดกรรมฐานแล้ว (โยม "เจ้าค่ะ") เราไม่เข้าใจสิ่งที่ท่านสอน อย่างท่านสอนขยับ ท่านบอก "เขย่าธาตุรู้" ท่านขยับเพื่อจะรู้สึกตัว ของเราขยับเพื่อจะให้จิตสงบ ขยับเพื่อจะให้จิตสบาย ผิดวัตถุประสงค์ ขยับเล่นๆ ซิ เห็นไหม ไอ้ตัวที่เคลื่อนไหวอยู่นี่ ไม่ใช่ตัวเรา เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่ง

กระดุกกระดิก ขยับไปๆ จิตหนีไปคิดแล้ว เออ จิตมันทำงานได้เอง จิตมันไม่ใช่ตัวเรา เพราะฉะนั้นหลวงพ่อเทียนท่านสอนเยี่ยมมากเลย หลวงพ่อชอบนะ ท่านสอนเลย "ถ้ารู้ทันว่าจิตคิด จะได้ต้นทางการปฏิบัติ""การดูจิตเป็นวิธีปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด"นี่สำนวนหลวงพ่อเทียนนะ แล้วก็จริงไม่จริง ก็ไม่จริงเสมอไป แล้วแต่จริตนิสัยคน บางคนดูกายก็หลุดพ้น บางคนดูเวทนาแล้วหลุดพ้น แต่ละคนไม่เหมือนกัน ถ้าคนไหนถนัดดูจิตก็ดูจิตไป คนไหนถนัดดูกายก็ดูกายไป แต่ต้องดูให้เป็น ดูกายก็จะต้องเห็นว่ากายเคลื่อนไหวใจเป็นคนดู มีกายกับจิตแยกออกจากกัน ดูเวทนา ก็เห็นเลย เวทนาก็อยู่ส่วนหนึ่ง กายก็อยู่ส่วนหนึ่ง จิตก็อยู่อีกส่วนหนึ่ง ถ้าดูจิตก็จะเห็นเลย กุศลและอกุศลเป็นของถูกรู้ถูกดู เป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ใจอยู่ต่างหาก ค่อยฝึกไป

บางคนไปขยับแล้วเครียด เราก็เปลี่ยนซะ กรรมฐานมีนับไม่ถ้วน ไม่จำเป็นจะต้องเอาแบบใดแบบหนึ่ง เพราะฉะนั้นบางคนสงสัยว่าฟังหลวงพ่อแล้วไม่เห็นหลวงพ่อบอกเลยว่าให้ใช้รูปแบบของกรรมฐานอะไร หลวงพ่อไม่ได้เน้นที่รูปแบบ รูปแบบอะไรก็ได้นะ ขอให้หลักให้ถูก และก็ไปดูว่ารูปแบบไหนที่เหมาะกับเรา เราทำแล้วสติเกิดบ่อย เราก็เอาอย่างนั้น คนไหนดูท้องพองยุบนะ ถ้าดูเป็นสติก็เกิด คนไหนรู้ลมหายใจ ถ้าดูเป็นสติก็เกิด ทำจังหวะมือสติก็เกิดถ้าทำเป็น ถ้าทำผิดก็ไปเพ่งเหมือนกันหมดเลย ไม่มีดีไม่มีเลวอะไรกว่ากันหรอก แต่ต้องจับหลักให้แม่น

คำถาม (๑๐-๑) : กราบนมัสการหลวงพ่อค่ะ คือลูกได้มาที่นี่เป็นครั้งที่ ๒ น่ะค่ะ เดิมทีเดียวมีความตั้งใจอยากจะนั่งสมาธิวิปัสสนา แต่ไม่มีพื้นฐานอะไรเลย และก็ได้ฟังซีดีของหลวงพ่อก็รู้สึกกระทบใจมากค่ะ ฟังครั้งเดียวมีความรู้สึกว่าต้องมาที่นี่ค่ะ และก็ได้มาเมื่อ ๑๗ กุมภาฯเป็นครั้งแรกค่ะ หลังจากนั้นก็เริ่มไปปฏิบัติตามที่หลวงพ่อสอน เริ่มรู้สึกกายรู้สึกใจน่ะค่ะ พอทำได้สักประมาณ ๒ วัน ลูกก็ทำกิจวัตรประจำวันตัวเองอยู่ ก็เผลอไปคิดปั๊บ พอรู้สึกว่าตัวเองเผลอไปคิดเนี่ย มันเห็นตัวเองกำลังนั่งถูสบู่อยู่ค่ะหลวงพ่อ ก็มีความรู้สึกตกใจมากค่ะ เพราะมันเหมือนเป็นความว่างที่ลอยอยู่ข้างนอก แล้วทีนี้ก็คือ หนึ่งตกใจแล้วเนี่ย ก็รู้สึกรังเกียจตัวเองมากค่ะ คือไม่อยากเข้าใกล้ ไม่อยากสัมผัส มันเหมือนกับเป็นวัตถุธาตุเหมือนที่หลวงพ่อเคยสอนค่ะ เป็นก้อนธาตุที่ขยับอยู่ค่ะ และจากนั้นก็ คือมีความรู้สึกอยากจะไปจากตรงนั้นค่ะ แต่มันไม่รู้จะไปไหนค่ะ

หลวงพ่อ : อย่าไปซิ อย่าจงใจ ถ้าจงใจแล้วไม่ไปหรอก ตอนที่หัด ๒ วันแล้วเป็นเพราะไม่ได้จงใจ พอมันเคยเป็นแล้วอยากให้เป็น อยากให้เป็นคราวนี้ไม่เป็นแล้ว ต้องรู้เล่นๆ ต้องดูเล่นไป ที่ฝึกอยู่ใช้ได้แล้วนะ ดีแล้ว

คำถาม (๑๐-๒): อยากทราบว่าเวลาเกิดสภาวะอย่างนั้นอีก จิตไปอยู่ตรงไหนคะ หลวงพ่อ

หลวงพ่อ : จิตไม่มีอะไร จิตก็เป็นแค่คนดูนะ จะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ รู้สึกไหมร่างกายมันอยู่ห่างๆ ออกไป เออ จิตมันเป็นแค่คนดู เราไม่ต้องไปดูว่าตัวจิตตั้งอยู่ที่ไหน ในขณะนั้นนะ สภาวะอะไรเกิด มันเป็นอะไรขึ้นมาก็แค่รู้ไปเรื่อยๆ อย่างนั้นแหละดีแล้ว ต่อไปเราก็จะเห็นอีก จิตก็

ทำงาน อย่างของคุณ ตอนนี้คุณเห็นได้แล้ว ร่างกายนี้ รู้สึกไหมร่างกายมันอยู่ห่างๆ ออกไปแล้ว ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ ก็อยู่ห่างๆ ออกไป กิเลสก็อยู่ห่างๆ เหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้านใจเราเป็นแค่คนดูอยู่ นี่เฝ้ารู้ไป ทุกสิ่งทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ดูอย่างนี้เรื่อยๆ ไป

คำถาม (๑๐-๓): แต่ตอนนั้นมีความรู้สึกอยากจะหนีไปค่ะ แต่ก็ไม่รู้จะหนีไปไหน

หลวงพ่อ: นั่นแหละ เพราะเห็นตามความเป็นจริงก็เบื่อหน่าย แล้วดูต่อไปอีก มันจะไม่เบื่อหน่ายนะ มันจะรู้ว่าไปไหนไม่ได้หรอกมันต้องอยู่ด้วยกัน ก็จะอยู่แบบไม่มีความรังเกียจ อยู่อย่างเป็นกลาง แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้อยู่แบบหลงใหลอย่างที่เคยหลงใหล แต่ก่อนอยู่กับมันด้วยความหลงใหลว่านี่คือตัวเรา นี่เป็นตัวดีตัววิเศษตัวสวยตัวงาม แต่ตอนนี้เราเห็นความจริงแล้ว มันเป็นแค่วัตถุธาตุเท่านั้นเองไม่ใช่ตัวเราหรอก ดูมันทำงานอย่างนี้ เวลาอาบน้ำนะอย่าใจลอยนะ คนที่มาส่งการบ้านหลวงพ่อนี่เห็นสภาวะตอนอาบน้ำเยอะมากเลยนะ ทำไมมันรู้สึกง่าย เพราะมันกำลังสัมผัสตัวเองอยู่ มือกำลังลูบลงไปในวัตถุในก้อนธาตุอันนี้แหละ และโดยที่ไม่ได้เจตนา สติมันระลึกได้ถึงความเป็นก้อนธาตุของมัน เพราะฉะนั้นตอนที่อาบน้ำนะอย่ามัวแต่ใจลอยคิดโน่นคิดนี่ ฮัมเพลง บางคนเข้าห้องน้ำทีชั่วโมงหนึ่ง เสียเวลา เวลาเราอาบน้ำ มันจะลูบตัวมันจะอะไรก็ คอยรู้สึกไปนะ เหมือนวัตถุเหมือนก้อนธาตุ ของคุณนั้นไม่เคยภาวนา พอไม่เคยภาวนาแล้วถูสบู่ เฮ้ย มันไม่ใช่เรานี่ แต่ทีนี้เคยเห็นอย่างนี้ แล้วอยากเห็นอีก พออยากเห็นอีก กิเลสมันเกิด ตัณหามันเกิด ความอยากมันเกิด มันก็เลยไม่เห็นเพราะสติไม่เกิด

คำถาม (๑๐-๓): ตอนนี้คือภาวนาแล้วเครียดค่ะ หลวงพ่อ เครียดมาก มันมีเครียดกับเผลอค่ะ

หลวงพ่อ: ตรงที่เผลอไม่เครียดนะ ตรงที่รู้ว่าเผลอก็ไม่เครียด แต่หลังจากนั้นไม่ชอบที่จะเผลอก็เลยเครียด มันมี ๓ จังหวะนะ เผลอไป ตรงที่เผลอไปไม่เครียดหรอก ตรงที่รู้ว่าเผลอก็ยังไม่เครียด พอรู้ว่าเผลอแล้วไม่อยากจะเผลอ ตรงนี้ไปข่มใจไว้ ก็เลยเครียด ไปเพ่งไว้ก็เลยเครียด

คำถาม (๑๐-๔): จริงๆ ก็คือ ควรจะปล่อยให้ตัวเองเผลอไปใช่ไหมคะ แล้วก็รู้สึกตัว

หลวงพ่อ: ใช่ แต่อย่าเผลอเป็นวันๆ น่าเกลียด หัดเผลอซะบ้าง อย่ากลัวกิเลสมากเกินไปนะ บางคนจะสู้กิเลสแต่กลัวกิเลสแบบหดหัวอยู่ในถ้ำอย่างเดียวเลย ไม่ยอมออกนอกบังเกอร์นะ หลบอยู่ในบังเกอร์ กลัวกิเลส กลัวเผลอ เผลอไปเลย เผลอออกไป แต่พอใจเราไหลออกไปแล้ว รู้ไวไว อย่าเผลอนาน เผลอนานแล้วอัปลักษณ์น่าเกลียด มันจะไปทำชั่ว เพราะฉะนั้นให้มันเผลอแล้วรู้สึก เผลอแล้วรู้สึกนะ ได้บุญมาก ถ้าไม่ให้เผลอเลยจะกลายเป็นการเพ่ง ถ้าเผลอตลอดเลย ก็คือไม่ได้ปฏิบัติ ฉะนั้นมันมี ๓ แบบเอง เผลอไปเลยไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ให้เผลอเลยนะจ้องเอาไว้ตลอดเป็นการเพ่งเป็นการกำหนด อีกอันหนึ่ง มันเผลอไปแล้วเรารู้ทัน ตื่นขึ้นมารู้สึกขึ้นมาเป็นอีกสภาวะหนึ่ง รู้สึกขึ้นมาได้ทีละแวบเดียว เดี๋ยวก็เผลอใหม่

คำถาม (๑๐-๕): การสวดมนต์นี่เรียกว่า สมถกรรมฐาน หรือเปล่าคะ

หลวงพ่อ: ได้ สวดมนต์ไปนะ จิตจดจ่อคิดถึงพระพุทธเจ้าคิดถึงธรรมะอะไรอย่างนี้ หลวงพ่อแต่ก่อนชอบสวดแบบสวนโมกข์ สวดแล้วแปล หลวงพ่อเคยบวชกับเจ้าคุณปัญญาวัดชลประทาน สวดมนต์แปลเราก็พิจารณาธรรมะไป ใจคิดถึงธรรมะนะก็ได้สมถะ ทีนี้มีอีกวิธีหนึ่ง สวดมนต์แล้วจิตแอบไปคิดรู้ว่าจิตไปคิด หรือสวดมนต์แล้วเห็นร่างกายอ้าปากงับๆ อย่างนี้ เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหวอยู่ ใจเราเป็นคนดูอยู่ นี่อย่างนี้เดินปัญญา สวดมนต์อยู่จิตหนีไปคิดรู้ว่าจิตหนีไปคิด อันนี้เป็นการเดินปัญญา

คำถาม (๑๑): กราบนมัสการหลวงพ่อนะคะ คือจะส่งการบ้านน่ะค่ะ คือช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมา ตัวเองได้เจอกับวิบากกรรม ก็.... (เสียงเครือ)

หลวงพ่อ: คือไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในชีวิตเรานะ ท่องไว้เลยว่า "เดี๋ยวมันก็ผ่านไป" ไม่มีสิ่งใดหรอกที่มาแล้วไม่ผ่านไป ไม่ว่าความสุขหรือความทุกข์นะ แต่เวลาความทุกข์มาเราอยากให้มันพ้นเร็วๆ ความสุขมาเราไม่อยากให้มันพ้น ทั้งๆ ที่ทุกสิ่งต้องผ่านไป ทีนี้พอความสุขผ่านไปเราก็เสียใจ ความทุกข์ไม่ไปซะทีหนึ่งเราก็เสียใจอีก ถ้าไม่ไหวจริงๆ เราก็เปลี่ยนความรู้สึกเสียบ้าง เปลี่ยน ผ่อนคลายก่อน เช่น ไปดูหนังฟังเพลงบ้าง แต่ไม่ใช่เที่ยวเตลิดเปิดเปิงไปนะ เอาพอผ่อนคลายนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็กลับมารู้ใหม่ ถ้ายอมรับได้เมื่อไหร่นะ จะไม่ทุกข์เมื่อนั้น จำไว้นะ ที่ยังทุกข์อยู่เพราะยอมรับไม่ได้

ฝึกไปนะ คนในโลกนี้ไม่ใช่เราทุกข์คนเดียว ใครๆ ก็ทุกข์กันทั้งนั้นแหละ เมื่อไม่กี่วันนี้ก็มีเด็กผู้หญิงไปภาวนาไปที่วัดบ่อยๆ อยู่ๆ เป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว เลยขอการบ้าน บอกอาจจะเป็นครั้งสุดท้ายที่ได้มาส่งการบ้านแล้ว แต่ว่าไม่ได้หวั่นไหวนะ จะตายก็ตายอะไรอย่างนี้ ต้องใจแข็งอย่างนั้น ถ้าเรายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ได้นะ จิตใจจะมีความทุกข์มาก ถ้า เราเห็นว่าทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดาเราจะไม่ทุกข์มาก อย่างสมมติว่าอกหักรักสลายอะไรอย่างนั้นนะ[๑๕] ถ้าเราเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา คนเราก็สมหวังบ้างผิดหวังบ้าง อะไรอย่างนี้ เราก็ไม่ทุกข์มากเป็นเรื่องธรรมดา น้ำมันแพง เออ ก็คนอยากใช้เยอะ มันก็แพงอะไรอย่างนี้ หรือมันโกงกันมากมันก็แพง เราก็ไม่รู้ว่าเพราะอะไร แต่ถ้าเราอยากให้น้ำมันเหลือลิตรละ ๓ บาทนะต้องทุกข์ตายเลย เพราะเป็นไปไม่ได้ ถ้าเมื่อไรเรายอมรับความจริงนะ เราจะไม่ทุกข์หรอก เพราะฉะนั้นเราเผชิญหน้ากับทุกสิ่งนะ ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งเป็นกลาง รู้ทุกอย่างอย่างที่เขากำลังปรากฏขึ้นไม่ใช่อย่างที่เราอยากให้มันเป็น ถ้าเราเผชิญทุกสิ่งทุกอย่างอย่างที่มันเป็นนะ ใจเราเป็นกลางได้นี่ มันจะไม่ทุกข์หรอก ชีวิตนี้จะเหลือแต่ปัญหา ชีวิตนี้จะไม่มีความทุกข์ ปัญหาน่ะเกิดขึ้นตลอดเวลา ในชีวิตของคนเราทุกคนก็มีปัญหาเกิดขึ้นตลอดเวลา แต่คนซึ่งฝึกจิตมาดีแล้วมันมีแต่ปัญหา มันไม่มีความทุกข์ขึ้นมา ความทุกข์ไม่ใช่ปัญหาความทุกข์เป็นส่วนเกินของชีวิต เพราะฉะนั้นเมื่อมีปัญหาขึ้นมานะ เรามีสติ รู้ทันจิตใจตัวเองไป เราก็จะเห็นมันก็แค่สภาวะอย่างหนึ่งชั่วคราว เดี๋ยวมันก็ผ่านไป ใจมันจะไม่ทุกข์

'ภาวนานะ ภาวนาไป ในโลกมีแต่ความทุกข์นะ ช่วยตัวเอง'
จบกัณฑ์เทศน์ ณ ศาลาลุงชิน
วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑

กราบอภิวาทหลวงพ่อด้วยเศียรเกล้า

ปริชญา : ถอดเสียง
วิลาศินี : ตรวจทาน / แก้ไข

หมายเหตุ: การถอดเสียงพระธรรมเทศนาฉบับนี้ ทีมงานผู้จัดทำได้ทำการปรับแก้ / ตัดถ้อยคำเล็กน้อยในบางส่วน เพื่อให้เหมาะสมต่อการอ่าน

....

